

怒りのカプレーに変え

怒りをコントロールできないことが、熱血指導やパワハラの原因の一つとされる。怒りの感情とうまく付き合う心理トレーニング「アンガーマネジメント」に注目が集まり、県内でもスポーツの指導に取り入れる動きが出てきた。

(森知恵子)



「怒りを感じた後にどんな行動を取るかが大事。その後のパフォーマンスを上げるのも、下げられるのも、自分の選択次第だ」
8月下旬に和歌山大野球部が開いた講演会で、日本アンガーマネジメント協会代表理事の安藤俊介さん(51)は、こう語りかけると、部員約80人が熱心に耳を傾けた。

米国でアンガーマネジメントを学んだ安藤さんによると、とっさの怒りは6秒程度で落ち着く。6秒間をやり過ぎずため、指を敷えたり、深呼吸したりするのが有効だ。怒りがエスカレートしたら、いったんその場から離れるのも良い。一方、怒りが収まらない時に爆発をこぼしたり、酒を飲んだり、衝動的な行動をするのは望ましくないといい。

アンガーマネジメントはスポーツの熱血指導や、パワハラ、交通トラブルなどを巡って注目されている。トラブルをうまく回避できる可能性があるためだ。

怒りの感情を話し合う野球部員ら(和歌山市で)

2023年9月28日掲載-読売新聞

「アンガーマネジメント 怒りのカプレーに変え」